

اختلال دو قطبی (Bipolar mood Disorder)

اختلال دو قطبی چیست؟

اختلال دو قطبی نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است که ۸ درصد مردم به این اختلال مبتلا می شوند، این اختلال در بین مردان و زنان به یک اندازه مشاهده می شود و به طور معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوائل بزرگسالی تظاهر پیدا می کند. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می شوند به عبارتی علاوه بر افسردگی، دوره هایی از سرخوشی، شغف و لذت بالا را تجربه می کنند. علائم سرخوشی و شیدایی را که فرد در این بیماری تجربه می کند و از اصلی ترین ویژگی های تعیین کننده این اختلال است، شامل موارد زیر می باشد:

۱. افراد در دوره شیدایی وجود شادی زیاد را تجربه می کنند که به آن خلق بالا یا تحریک پذیر می گویند.
۲. افراد در این دوره نمی توانند یک جا آرام بگیرند و بنشینند، به عبارتی بی قراری جسمی دارند.
۳. ممکن است افراد در این دوره رک و بی پرده تر حرف بزنند و یا مداوم در مورد موضوعاتی صحبت کنند که هر لحظه ممکن است توجه آنها را به خود جلب کند به عبارتی پرحرفی کنند که به این حالت پرحرفی غیر عادی (گفتار تند) گویند.
۴. هنگام صحبت کردن این بیمار ممکن است از

موضوعی به موضوع دیگر بپرند به طوری که به سختی می توان صحبت آنها را قطع کرد به این حالت پرش افکار می گویند.

۵. ممکن است در این دوره نیاز به خواب افراد کم شود.

۶. ممکن است این افراد اعتقاد داشته باشند که توانایی ها و استعداد های خاصی دارند و نسبت به سایر افراد برتر هستند به این ویژگی افراد عزت نفس کاذب گفته می شود.

۷. در دوره شیدایی فرد به سختی می تواند توجه خود را نسبت به موضوع خاصی متمرکز کند به عبارتی توجه او به آسانی منحرف می شود، در این حالت گفته می شود که شخص حواس پرت می باشد.

۸. افراد

در این دوره ممکن است تا حدی با دیگران معاشرت و رفت و آمد داشته باشند که باعث مزاحمت آنها شوند، همچنین نسبت به نتیجه ای که اعمال و رفتارشان دارد بی توجه شوند، این رفتارها می تواند شامل رفتارهای جنسی نسنجیده، ولخرجی و رانندگی پرخطر باشد.

پیشنهادهای جهت کمک به افراد دارای اختلال دو قطبی یا نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال دو قطبی

درباره اختلال دو قطبی بیاموزید: درباره اختلال دو قطبی بیشتر یاد بگیرید، هرچه می توانید درباره علائم و گزینه های درمانی بیاموزید. هر قدر بیشتر درباره اختلال دو قطبی بدانید، برای کمک به عزیزتان و کنترل اوضاع مجهزتر خواهید بود.

فرد را به کمک گرفتن تشویق کنید: هر قدر اختلال دو قطبی زودتر تحت درمان قرار بگیرد، کنترل آن ساده تر خواهد بود. بنابراین از دوست یا عضو خانواده تان بخواهید فوراً از یک متخصص کمک بخواهد با این امید که شاید بدون درمان بهتر شود، منتظر نمانید.

سعی کنید درک کنید: عزیزتان را متوجه کنید که اگر نیاز به درد دل، تشویق یا کمک در امر درمان داشته باشد، شما در کنار او خواهید بود به او یادآوری کنید که موضوع برای شما مهم است و هر کاری که بتوانید برای کمک به او انجام دهید.

صبور باشید: انتظار بهبودی سریع یا علاج کامل نداشته باشید، مدیریت اختلال دو قطبی فرآیندی است که در تمام عمر جریان دارد در دوره بهبودی صبور باشید و خودتان را برای چالش ها و یا عودهای احتمالی آماده کنید.

محدودیت دوست یا عضو خانواده تان را بپذیرید: افراد مبتلا به اختلال دو قطبی نمی توانند بر خلق خود کنترل داشته باشند، آنها نه می توانند

در دوره افسردگی به خود انگیزه بدهند نه می توانند در دوره مانیک خود را کنترل کنند ، بنابراین گفتن جملاتی مثل "مانند دیوانه ها رفتار نکن " یا "از یک زاویه دیگر به دنیا نگاه کن " به او کمکی نخواهد کرد.

محدودیت های خودتان را بپذیرید : شما نه می توانید ناجی فرد دو قطبی باشید، نه می توانید به او فشار بیاورید که مسئولیت بهتر شدن را به عهده بگیرد، شما تنها می توانید در این مسیر هدایت کننده او باشید.

اضطراب را کاهش دهید: استرس اختلال دو قطبی را بدتر می کند، بنابراین سعی کنید راههایی را برای کاهش استرس در زندگی عضو خانواده خود پیدا کنید، از خود بپرسید که چگونه می توانید در انجام برخی مسئولیت ها به او کمک کنید. همچنین قرار دادن و تقویت کردن یک برنامه منظم روزانه (زمان منظم برای غذا خوردن، بیدار شدن از خواب و به خواب رفتن) می تواند کمک کننده باشد.

با او ارتباط موثر برقرار کنید: ارتباط صادقانه و شفاف برای کنار آمدن با فرد مبتلا به دو قطبی در خانواده ضروری است نگرانی خود را به شیوه دوستانه مطرح کنید. از او درباره احساساتش سوال کنید و به خوبی و با دقت و همدلی به حرف های او گوش کنید، حتی اگر با حرف هایش موافق نیستید، جملاتی که می تواند برای کمک، به فرد دارای

اختلال دو قطبی باشد، به او بگویید:

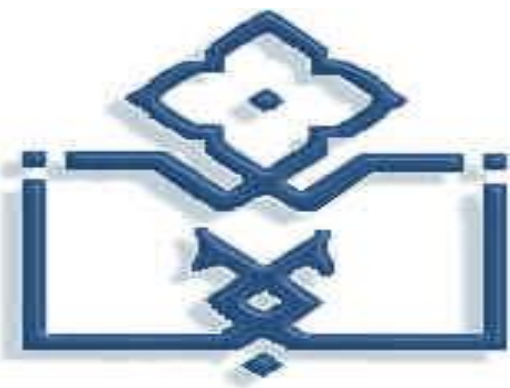
- تو در این مسیر تنها نیستی، من برای تو اینجا هستم

- من می دانم که تو یک بیماری واقعی داری و این بیماری است که باعث احساسات و افکار تو می شود.

- ممکن است الان باور نداشته باشی، اما روشی که تو احساس می کنی، تغییر خواهد کرد.

ممکن است من قادر نباشم دقیقاً احساس تو را درک کنم، اما از تو مراقبت می کنم و به تو کمک خواهم کرد.

تو برای من مهم هستی و زندگی تو برای من مهم است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

اختلال دو قطبی
ipolar mood Disorder

با بیمار دچار اختلال دو قطبی چگونه برخورد

کنیم

واحد آموزش پرستاری

پارسا- تاره

